

Lauf Bingo

Start Donnerstag 17.02.2021

Wer eine Senkrechte, Waagerechte oder Diagonale Reihe erfüllt hat, sendet ein „Bingo“ per Mail an den Chef, mit den gemachten Übungen.

Viel Spaß!

So weit wie nie zuvor gelaufen	30-60 min gelaufen ohne auf die Km zu schauen	An einem Morgen vor dem Frühstück gelaufen	Mehr als 8 Stunden geschlafen	Nach dem Lauf gedehnt
Bewusst langsam gelaufen	Lauf zu zweit	Motivation geteilt per Whatsapp oder Mail	Eine neue Strecke gelaufen	Im Dunkeln gelaufen
Ein Lauf bei Regen	Am Abend gelaufen	Doppelt so häufig gelaufen wie letzte Woche	Andere Läufer begrüßt	Gymnastik Kräftigungen gemacht
3x die Woche trainiert	An zwei aufeinander folgenden Tagen gelaufen	Vor dem Laufen aufgewärmt	Youtube Film übers Laufen angesehen	Beim Lauf Gehpausen eingefügt
10 min. Lauf ABC gemacht	Treppenlauf gemacht	Beim Laufen 10 anderen Läufern begegnet	Trainingstage buch geführt	Im Wald gelaufen